

Pilotstudie : 31 Interviews mit Frauen über die erste Zeit nach der Geburt, 2007

Von Juni 2004 – 2005 führten 7 Mitglieder unserer VAP-Fachgruppe (Erika Blumer, Graciela Greco, Brigitte Lienhard, Barbara Schlepütz, Ursula Schwager, Elisabeth Widmer, Beatrix Weber Bertschi) halbstandardisierte Interviews mit 31 Müttern durch. Die 31 befragten Frauen meldeten sich aufgrund zweier Aufrufe in einer Tages- und einer Wochenzeitung. 2007 wurden die Interviews ausgewertet.

Stichprobe: Das Durchschnittsalter der Mütter betrug 34 Jahre. Das Alter der Kinder reichte von 2 _ Monaten bis 2 Jahre. Die meisten Mütter (19) hatten ein Kind, 9 Frauen 2 Kinder und 2 Frauen 3 Kinder. Die Berufs-/Erziehungsarbeit der befragten Frauen war, trotz ihrer guten Ausbildung (zwei Drittel mit einer Fachlehre, ein Drittel mit Hochschulabschluss), traditionell aufgeteilt. Die meisten Ehepartner waren 100% berufstätig. Für die Mütter hatte dieser Umstand oft eine grosse Doppelbelastung zur Folge.

1. Zufriedenheit rund um die Geburt. Die befragten Mütter nannten als positive Erfahrung u.a. eine leichte Geburt, das Glück über ein gesundes Kind, Mutter zu werden, den Körperkontakt zum Baby (stillen und pflegen). Zwei Drittel der Mütter erlebten **Stress** kurz vor oder nach der Geburt durch Schwangerschaftsvergiftungen, falsche Lage des Kindes, absinken der Herztöne des Kindes oder Erschöpfung nach langer Geburt. Negativ erfahren wurden v.a. Notfallkaiserschnitte, oft verbunden mit grosser Enttäuschung; lange schmerzhaft Geburten, sowie Früh- oder Sturzgeburten verbunden mit Sorgen um das Baby.

2. Schönstes und schwierigstes Erlebnis nach der Geburt. Als schönstes Erlebnis wird von der Hälfte der Mütter der soziale Kontakt mit dem Baby (wenn es lacht, fröhlich ist) bezeichnet. Für ein Drittel ist das Gefühl von Glück und Erfüllung durch das Baby, sowie das Begleiten der Entwicklung des Babys und dass das Baby gesund ist am **schönsten**.

Wiederum für ein Drittel der Frauen waren allgemeine Unsicherheiten, die *grosse Verantwortung rund um die Uhr*, die Verarbeitung einer als schwierig erlebten Geburt, das häufige *Schreien des Babys*, *Schlaf-*, *Saug-*, sowie *Trinkprobleme* und Krankheiten des Kindes am **belastendsten**. Einige der Frauen (ein fünftel) bezeichneten als schwierigste Erfahrung den eigenen *Schlafmangel*, *Verstimmungen*, Probleme beim Stillen und Probleme in der neuen Rolle als Mutter und Partnerin.

3. Probleme der Mutter in den ersten drei Monaten nach der Geburt. Fast alle Mütter (80%) gaben an in den ersten 3 Monaten nach der Geburt **erschöpft**,

unkonzentriert, sehr erregbar, reizbar und übersensibel zu sein. Zudem litt die grosse Mehrheit unter **depressiven Verstimmungen, Ängsten** und **sexuellen Problemen**. Ueber die Hälfte der Mütter hatten zudem **körperliche Beschwerden**, z.B. ein unspezifisches Krankheitsgefühl, Schwindel, Kopfwegh, Brustentzündungen oder Muskel- und Gelenkschmerzen. **Belastende Gedanken** in leichter oder mittelschwerer Form, z.B. Angst vor dem Fallenlassen des Babys, Angst vor dem Kindstod nachts oder feindselige Gedanken dem Baby gegenüber kannten etwa die Hälfte der befragten Mütter.

4. Probleme des Babys im ersten Lebensjahr. Über ein Drittel der Mütter erlebten sogenannte Adaptationsschwierigkeiten des Babys, d.h. exzessives Schreien, Schlafprobleme und Saug-/Trinkprobleme des Babys als grosse Belastung. Auch als sehr belastend nannten die Frauen Krankheiten des Babys, Umgang mit Frühgeborenen und Hautprobleme des Kindes. Die Frauen berichteten allgemein, dass sie sich zufriedener fühlten, je älter das Baby wurde.

5. Die wichtigsten helfenden Bezugspersonen waren für die befragten Mütter Familienangehörige, der Partner, die eigene Mutter oder Schwester, sowie gute Freundinnen. Viele der Frauen tauschten sich gerne mit anderen Frauen in der gleichen Situation nach der Geburt aus.

6. Hilfreiche Fachpersonen waren für diese Mütter Hebammen, Stillberaterinnen und Hausärzte. **Entlastungen in der Hausarbeit**, etwa durch Spitex oder eine Putzfrau waren sehr hilfreich. Eigene Berufstätigkeit und Hobbys, etwa sportliche Aktivitäten auch mit dem Baby oder Lesen erlebten die Frauen auch als mögliche Kraftquelle.

7. Wünsche der befragten Mütter. Unsere befragten Mütter wünschten sich, dass sie ihre berufliche Tätigkeit ausbauen und den Kinderhütendienst ausbauen können; dass sie mehr Kontakt zu anderen Müttern haben und mehr Zeit für ihre Hobbys finden. Zwei Drittel würden an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, wenn psychische Probleme auftauchen. Als **wünschenswert** nannten sie zudem weitere *Öffentlichkeitsarbeit*, eine *Enttabuisierung der postpartalen Probleme*, überhaupt ein besseres *Informiertsein der medizinischen Fachleute* über die postpartalen psychischen Störungen. Die Frauen erhofften sich mehr Informationen, die durch Fachpersonen rund um die Geburt abgegeben werden: etwa über psychische Probleme nach der Entbindung, spezielle Geburten (Zwillinge, Frühgeburten), neue Mutter-, Partnerrolle nach der Geburt, Anlaufstellen (psychologische) nach der Geburt.

Die Auswertung erfolgte durch:

Beatrix Weber Bertschi,

info@beatrixweber.ch

Graciela Greco,

info@gracielagreco.ch

Ursula Schwager,

schwagers@bluewin.ch

Kürzung der Pilotstudie:

Helen Hürlimann Welstead,

huerlimann@psypraxis.ch